7.040 Pastiersky rezeň
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové karé b. k.	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
šunka dusená	0,40	0,40						
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
smotana sladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60
syr tvrdý	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
vajcia	8	0,40	12	0,60	14	0,70	18	0,90
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85
šampiňóny sterilizované b. n.	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
údené mäso b. k.			0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
petržlenová vňať	0,05	0,03	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
korenie mleté čierne			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	76		93		120		138	
hmotnosť mäsa v g	46		53		60		68	
hmotnosť šťavy v g	30		40		60		70	

Výrobný postup

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na rezne, ktoré mierne naklepeme. Osolíme a naplníme plnkou. Naplnené rezne preložíme, pomúčime, vložíme do vymasteného pekáča. V rúre zapečieme, podlejeme vodou a za častého polievania vlastnou šťavou dopečieme. Mäkké rezne vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, povaríme ešte 20 minút a precedíme na rezne.
Plnka: uvarené údené mäso (šunku) pokrájame na rezance, pridáme očistenú pokrájanú cibuľu, sterilizované šampiňóny, postrúhaný syr, smotanu a rozšľahané vajcia. Dochutíme soľou, korením a umytou posekanou petržlenovou vňaťou.
Prílohy: zemiaky na rôzny spôsob, zeleninové šaláty, dusená ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	785	188	11,2	15,1	1,8	1,9	0,2	47,5	1,6	0,02	0,2	0,1	1,1	2,8

			3							4				
B	997	239	13,50	19,5	3,1	2,5	0,3	63,0	2,0	0,037	0,2	0,1	1,9	3,2
C	1208	290	15,66	23,7	4,3	3,5	0,4	77,4	2,3	0,043	0,3	0,2	2,2	3,7
D	1384	332	17,94	27,0	4,9	4,5	0,5	91,6	2,6	0,051	0,3	0,2	2,4	4,2